سلسلة الدروس الثقافية

# جهاد الجوارح







الإعداد والإخراج الالكتروني
www.almaaref.org

جهاد الجوارح




الإعداد والإخراج الالكتروني
www.almaaref.org

| | |
|---|---|
| الكتاب | جهاد الجوارح |
| إعداد: | مركز نون للتأليف والترجمة |
| الطبعة | الاولى شباط 2002م ـ 1422هـ |

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

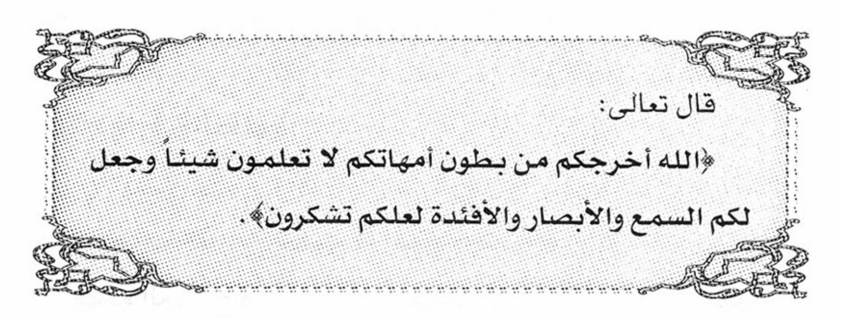
# جهاد الجوارح

إعداد: مركز نون للتأليف والترجمة
الإعداد والإخراج الالكتروني
www.almaaref.org

بسم الله الرحمن الرحيم

## الدرس الاول

# جهاد الجوارح



قال تعالى:

**﴿الله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون﴾.**

## مقدمة

تتحدث هذه الآية عن منة الله العظيمة على بني آدم والتي هي الجوارح والقوى التي تعينه في حياته المادية والمعنوية وقد علل المولى هذه الهبة وغايتها برجاء مقابلتها من العبد بالشكر.

ومن نافل القول أن الشكر الحقيقي على أي نعمة إنما تكون بالدرجة الأولى بصرفها وتوظيفها حيث يريد المنعم الكريم الله تبارك وتعالى وعدم استعمالها فيما يضاد حكمه وإرادته.

وإلى هذا المعنى يشير الإمام زين العابدين عليه السلام في رسالة الحقوق: «**وأما حق نفسك عليك فأن تستوفيها في طاعة الله فتؤدي إلى لسانك حقه، وإلى سمعك حقه، وإلى بصرك حقه، وإلى يدك**

**حقها وإلى بطنك، حقها وإلى فرجك حقه، وتستعين بالله على ذلك».**

إذن فللجوارح حقوق ومعنى حقوق الجوارح هو حق الله فيها، وعلى الإنسان فيها والتي تتخلص بعدم استخدامها بخلاف إرادة الله.

فمعنى جهاد الجوارح ببساطة هو مجاهدتها لأجل إدخالها في سلك طاعة الله وبمعنى أوضح الغاية من جهاد الجوارح جعلها عابدة لله.

## الجوارح والطاعة:

إن اللسان والعين والأذن واليد والرجل والبطن والفرج هي أقاليم سبعة لطاعة الله أو معصيته أو الكفر به وبنعمه.

فهذه الجوارح هي أبواب إما لطاعة الله وإما لمعصيته، وبيدنا أن نجعلها عابدة مطيعة أو عاصية متمردة، وبأيدينا أن نجعلها في سلك أهل الولاية أو في سلك أهل المعاندة ومحاربة الله وأوليائه.

فعلى جوارحنا يتجلى إيماننا القلبي وبواسطة عملها يستكشف عمق وصلابة أو ضعف ووهن الإيمان واليقين.

## الجوارح في الدنيا والآخرة

إن الجوارح في الدنيا عدا اللسان عمال خرس إلا اللسان فان عمله الكلام فهي في الدنيا إما عاملة في طاعة الله أو عاصية وفي كلا الحالين هي مطيعة لصاحبها يحركها بإرادته في الطاعة وهي في الدنيا في التعبير القرآني في حالة رقابة ومسؤولة قال تعالى: ﴿**ولا**

**تقف ما ليس لك به علم إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً﴾** (الإسراء/36).

فالجوارح في الآخرة تسأل فالقلب يسأل واللسان والسمع والبصر واليد والرجل... كلها تسأل.

تأمل قوله تعالى: **﴿حتى إذا جاؤوها شهد عليهم سمعهم وأبصارهم وجلودهم بما كانوا يعملون﴾** (حم السجدة/20).

وقوله عز من قائل: **﴿يوم تشهد عليهم ألسنتهم وأيديهم وأرجلهم بما كانوا يعملون﴾** (النور/24).

ولكن اللسان هو الذي كان يعبر عنهم فماذا يحصل لترجمان القلب والجوارح.

**﴿اليوم نختم على أفواههم وتكلمنا أيديهم وتشهد أرجلهم بما كانوا يكسبون﴾** (يس/65).

فالإنسان في الدنيا يخفي ما يفعل باليد الصماء والرجل العمياء والجوارح الخرساء ليتستر بها ولكن هل يستتر من الله؟

**﴿وما كنتم تستترون ان يشهد عليكم سمعكم ولا ابصاركم ولا جلودكم﴾.**

وكم يتعجب الإنسان حينما يرى الأخرس يتكلم والأعمى يشهد ويُدين ليجيب جوابها عن هذا التعجب: **﴿أنطقنا الله الذي انطق كل شيء...﴾.**

## جهاد الجوارح والجهاد الأكبر:

إن الإمام الخميني قدس سره في كتابه الأربعون حديثاً يعتبر «ان مقام

النفس الأول هو الملك الظاهر وساحة المعركة في الجهاد الأكبر في هذا المقام هو نفس الجسد وجنود هذه الحرب هي قواها الظاهرية التي وجدت في الأقاليم الملكية السبعة وهي: الأذن والعين واللسان والبطن والفرج واليد والرجل»[1].

وهو يعتبر ان المعركة تدور بين جعل هذه القوى تحت سلطان جنود الرحمن والعقل أو تصبح جنوداً للشيطان لتصبح مملكة خاصة به.

«**إذاً، يكون جهاد النفس في هذا المقام، عبارة عن انتصار الانسان على قواه الظاهرية وجعلها مؤتمرة بأمر الخالق، وعن تطهير المملكة من دنس وجود قوى الشيطان وجنوده**»[2].

## الجوارح المؤمنة:

إذاً فالجهاد الأكبر في مقام الجوارح هو جعلها جوارح مؤمنة، ففي الحديث: «**لان الله تبارك وتعالى فرض الإيمان على جوارح ابن آدم وقسمه عليها وفرقه فيها فليس من جوارحه جارحة إلا وقد وكلت من الإيمان بغير ما وكلت بها اختها...**».

ومما فرض من الإيمان على الجوارح ما ورد في القرآن الكريم:

**في اللسان: ﴿قولوا آمنا بالله وما أنزل إلينا وما أنزل إليكم والهكم واحد ونحن له مسلمون﴾.**

**﴿وقولوا للناس حسناً﴾** الخ.

---

(1-2) الإمام الخميني قدس سره الأربعون، ص27-28.

**وفي السمع:** ﴿**فبشر عباد الله الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه...**﴾.

﴿**وإذا مروا باللغو مروا كراماً..**﴾ الخ.

وعن **البصر والفرج:** ﴿**يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور...**﴾.

﴿**قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم**﴾.

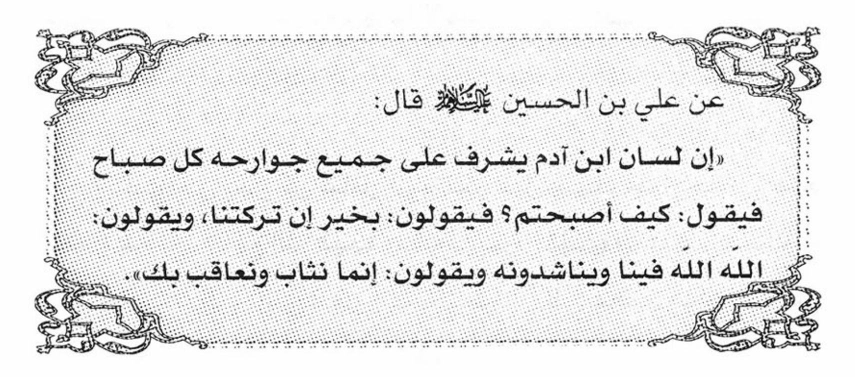
وكثير من الآيات والروايات التي تتحدث عن احكام وآداب كل جارحة نرجو ان يوفقنا الله لبيانها لاحقاً».

**تنبيه:**

من المفروض على كل عاقل أن يتفكر قبل جهاد جوارحه في هذه النعم وعجيب صنع الله فيها ودقة تدبيره لتؤدي الأغراض المطلوبة منها، هذا التدبير والدقة في الصنع يرشدان إلى عظيم عناية الله عز وجل. هذه العناية التي توجب مقابلتها بدقة شديدة في ادارتها في ساحات عملها وخدمتها.

## الدرس الثاني

# جهاد اللسان


عن علي بن الحسين عليه السلام قال:

**«إن لسان ابن آدم يشرف على جميع جوارحه كل صباح فيقول: كيف أصبحتم؟ فيقولون: بخير إن تركتنا، ويقولون: الله الله فينا ويناشدونه ويقولون: إنما نثاب ونعاقب بك».**

### اللسان: قيمته وخطره:

اللسان عضلة توجد في الفم أنعم الله بها على العبد ليستعين بها في أمور دينه ودنياه في تذوق الطعام وإدارته في فمه وفي الإفصاح عن مكنون نفسه لإفهام غيره مراداته وطلب حوائجه وغير ذلك.

وقد بلغت هذه العضلة من الخطورة بمكان، حيث نسبت إليها كل الشرور الدنيوية والأخروية فمنها ما صدرنا به الدرس أن الجوارح تتوسل كل يوم إلى اللسان أن يقيها شره ومنها في الحديث «**ما من يوم إلا وكل عضو من أعضاء الجسد يكفر ويقول: نشدتك الله ان نعذب فيك**».

وعن الإمام علي عليه السلام : «**اللسان سبع إن خلي عقر**» (نهج البلاغة، ج4، ص25).

ومنها: «... **وهل يكب الناس على مناخرهم في جهنم إلا حصائد ألسنتهم**».

ومنها عن أمير المؤمنين عليه السلام : «**كم من دم سفكه فم**» (ميزان الحكمة).

وعنه عليه السلام : «**إن أكثر خطايا ابن آدم في لسانه**» (ميزان الحكمة، ج8).

فبه تستحل وتهتك الحرمات ويجمع حطب جهنم من جهة وبه يؤمر بالمعروف ويذكر الله ويدعى إلى كل صلاح من جهة أخرى.

فعن أمير المؤمنين عليه السلام : «**ألا وإن اللسان الصالح يجعله الله للمرء خير له من المال يورثه من لا يحمده**» (نهج البلاغة، ج1، ص127).

## اللسان والإيمان:

لا شك ان الإيمان حقيقة في القلب الذي هو موضع معرفة الله واليقين، واللسان ترجمان هذا القلب.

ولذا فإن ما يظهر على اللسان غالباً هو تجلي لما يضمر في القلب.

وقد قال الشاعر:

ان الكلام لفي الفؤاد وانما جعل اللسان على الفؤاد دليلا

وهناك علاقة عكسية أيضاً بين اللسان والقلب. إن اللسان هو أشد الجوارح تأثيراً في القلب وصحته ومرضه، ولذا كانت استقامة اللسان مفضية إلى استقامة القلب المفضية بدورها إلى استقامة الإيمان.

عن رسول الله صلى الله عليه وآله : «**لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا**

**يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه»** (القلب السليم، ج2، ص48، طبع الدار الإسلامية).

## آفات اللسان:

إن اللسان كما سبق القول جارحة لها الصدارة في الخطورة بين الجوارح وتعتريه الكثير من الآفات والموبقات الواجب اجتنابها والحذر منها، ومن هذه الآفات:

**1 ـ الخوض في الباطل:** يقول المولى الكريم حكاية عن بعض أهل النار قولهم ﴿**وكنا نخوض مع الخائضين**﴾.

وهو الدخول في أي حديث وأي كلام بلا حساب ولا تدبر ولا وعي وقد ورد عن النبي ﷺ: «**أعظم الناس خطايا يوم القيامة هو أكثرهم خوضاً في الباطل**»[1].

**2 ـ المراء والمجادلة:** فترك الجدال والمماراة تتوقف عليه استكمال حقيقة الإيمان وعنه ﷺ: «**لا يستكمل عبد حقيقة الإيمان حتى يدع المراء والجدال وإن كان محقاً**»[2].

فالمراء والجدال مع الكون على الحق مبغوض لله ولرسوله فكيف إن كان بالباطل فعنه ﷺ: «**من جادل في خصومة بغير علم لم يزل في سخط الله حتى ينزع**»[3].

**3 ـ الفحش والسب واللعن:** ولعل هذه الآفات هي أكثر الآفات شيوعاً واللسان أسرع إليها من غيرها فترى الناس في حال الغضب يسبون ويلعنون بالفاحش من الكلام وفي الرضا كذلك لا يتورعون ولكن هل يا ترى من يلعن أو يتفحش أو يسب يكون مؤمناً؟

يجيب عن ذلك الرسول الأعظم ﷺ: «**ليس المؤمن بالطعّان ولا اللعان ولا الفحاش ولا البذي**»[4].

ولذا فقد وصفه الرسول ﷺ لزوجه عائشة قائلاً: «**يا عائشة لو كان الفحش رجلاً لكان رجل سوء**»[5].

4 ـ **السخرية والإستهزاء:** فإنهما من الكبر قال تعالى: ﴿**ولا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيراً منهن**﴾.

5 ـ **إفشاء السر:** والسر من أعظم الآمانات ولذا فإفشاؤه خيانة والله لا يحب الخائنين وقد عبر الرسول ﷺ عن كتمان ما يسمع الإنسان في المجلس الذي يحضره بقوله: «**المجالس بالأمانات**».

وقال أيضاً: «**الحديث بينكم أمانة**».

6 ـ **الكذب:** وهو آفة الآفات وقد روي عن آل بيت العصمة عليهم السلام ان المؤمن يمكن أن يرتكب أي موبقة إلا الكذب وفي ذلك يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «**أعظم الخطايا عند الله اللسان الكذوب**»[6].

7 ـ **الغيبة:** وهي أيضاً من أعظم الآفات وأشدها خطراً وأقبحها شكلاً حتى لقد شبه الله المغتاب بآكل الجيف فقال قرآناً: ﴿**ولا يغتب بعضكم بعضاً أيحب أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتاً فكرهتموه**﴾.

فإن عاقبة الغيبة هي الخروج من ولاية الله وحتى الشيطان لا يقبله في ولايته فقد ورد: «**من روى على مؤمن رواية يريد بها شينه وهدم مروته ليسقط عن أعين الناس أخرجه الله من ولايته إلى ولاية الشيطان فلا يقبله**»[7].

## عذاب اللسان:

لما كانت اخطار اللسان بمستوى ما ذكر وآفاته على هذه الدرجة فان الجوارح تستعيذ يومياً من شره، والله يعذبه عذاباً لا يعذب به جارحة غيره.

عن الإمام الصادق عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: «**يعذب الله اللسان بعذاب لا يعذب به شيئاً من الجوارح فيقول أي رب عذبتني بعذاب لم تعذب به شيئاً فيقال له خرجت منك كلمة فبلغت مشارق الأض ومغاربها فسفك بها الدم الحرام وانتهب بها المال الحرام وانتهك بها الفرج الحرام وعزتي وجلالي لأعذبنك بعذاب لا أعذب به شيئاً من جوارحك**»[8].

## ما العمل مع اللسان؟:

لم يتركنا الله ولا الرسول وأهل بيته حيارى في اكتشاف جواب هذا السؤال بل هم أجابوا بذلك فكان لديهم أول العلاج:

1 ـ **الصمت والسكوت:** فعن رسول الله ﷺ «**من صمت نجا**»[9] وقد أمرنا أهل البيت ان نخزن ألسنتنا كما يخزن صاحب المال ذهبه وفضته.

عن أمير المؤمنين في نهج البلاغة: «**واجعلوا اللسان واحداً وليخزن الرجل لسانه فان هذا اللسان جموح بصاحبه والله ما أرى عبداً يتقى تقوى تنفعه حتى يختزن لسانه**».

وعن الإمام الباقر عليه السلام: «**إنما شيعتنا الخرس**» (الكافي، ص١١٣).

2 ـ **قول الخير والتي هي أحسن:** يقول تعالى في ذلك: ﴿**قل لعبادي يقولوا التي هي أحسن**﴾.

وقال الرسول ﷺ: «**من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت**».

3 ـ **ذكر الله:** فاللسان آلة ذكر الله وليستغل الإنسان لسانه بذكر الله لا بذكر غيره قال تعالى ﴿**يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكراً كثيراً**﴾ (الأحزاب/41).

4 ـ **التفكر قبل الكلام:** وهذا العلاج لكل آفات اللسان فقد ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام في نهج البلاغة: «**وإن لسان المؤمن وراء قلبه وإن قلب المنافق من وراء لسانه لأن المؤمن إذا أراد أن يتكلم بكلام تدبره في نفسه فإن كان خيراً أبداه وإن كان شراً واراه، وإن المنافق يتكلم بما أتى على لسانه لا يدري ماذا له وماذا عليه**».

**تنبيه:**

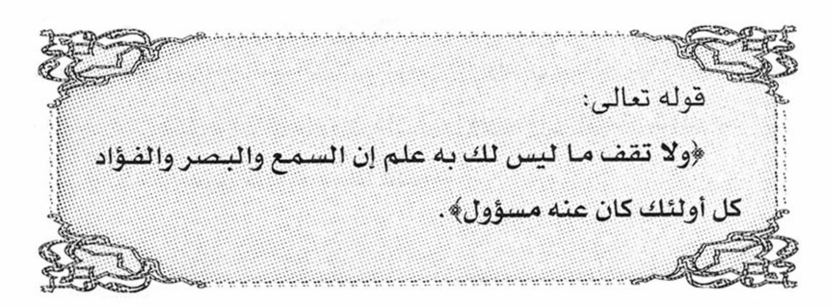
وللسان غير ما ذكرنا من الآفات ومنها كثرة الكلام في نفسه التي تؤدي إلى قسوة القلب و«**اللسان كذلك مفتاح كل خير ومفتاح كل شر**» فالتقي حق التقي الذي يمسك بزمام هذه الجارحة حتى لا تسوقه إلى النار. وليلتفت وليتدبر ان هذه الآفات التي ظهرت على اللسان منشؤها مرض في القلب فلولا الحسد ما اغتيب ولولا الكبر ما استهزأ ولولا البغضاء ما سب ولعن وشتم... وإنتبه إلى معالجة أساس هذه الأمراض ومنبعها لنستأصلها من جذورها وننجو ونكون من المفلحين.

---

من 1 إلى 9: فلسفة الأخلاق. إبراهيم الزنجاني.

## الدرس الثالث

# جهاد السمع



قوله تعالى:

﴿**ولا تقف ما ليس لك به علم إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤول**﴾.

## مسؤولية السمع وفضله:

إن هذه الآية تؤكد ما يقرره العقل من أن الإنسان مسؤول أمام كل نعمة وعن كل نعمة ومن أعظم النعم نعمة السمع التي هي أحد أهم أبواب تحصيل العلم النافع لكلا الدارين، ولذا تحدث الإمام الصادق عليه السلام عن هذه المسؤولية قائلاً: «**يسأل السمع عما سمع والبصر عما نظر إليه والفؤاد عما عقد عليه**» (مشكاة الأنوار 255) فقيمة السمع أن يحفظ على ما ينفع وان ينزه عما يضر. فالأذن يمكن أن تكون باباً لتلقي الحكمة، وباباً لمرور آيات الله إلى القلب كما يمكن أن تكون باباً للقذر من الكلام والمحرم منه وللإنسان أن يشرفه ويكرمه باستماع كل ما يليق بالعاقل والحكيم وتنزيهه عما لا يليق بهما.

وفي فضل السمع قال الإمام علي عليه السلام: «**جعل لكم اسماعاً لتعي ما عناها، وأبصاراً لتجلو عن عشاها**» (نهج البلاغة، الخطبة 83).

## حق السمع:

وللسمع حق على صاحبه قرره الإمام زين العابدين عليه السلام في رسالة الحقوق: «**وأما حق السمع فتنزيهه عن أن تجعله طريقاً إلى قلبك إلا لفرصة كريمة تحدث في قلبك خيراً أو تكسب خلقاً كريماً فإنه باب الكلام إلى القلب يؤدي إليه ضروب المعاني على ما فيها من خير أو شر ولا قوة إلا بالله**».

فلو كان السمع غاشاً لصاحبه غير أمين على ما يتلقاه كم في الحقائق تصبح باطلاً وكم من الباطل يصبح حقاً.

فإذا كان السمع أميناً وصادقاً يؤدي ما اوتمن ويصدق في ما يأتي إليه فهل يا ترى يكون صاحبه عارفاً بالجميل ان القاه باتجاه أنواع الكلام البذيء، أو السفيه أو اللغو أو المحرم.

من هو السميع: إن القرآن الكريم وأهل بيت العصمة يقسمون ذوي الأسماع إلى سامع وأصم لا باعتبار عطل آلة السمع بل بتعطيل فائدتها.

فنقرأ في القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿**ومنهم من يستمعون إليك أفأنت تسمع الصم ولو كانوا لا يعقلون**﴾ (يونس/42).

فهم صم لا لعطل في الآذان ولكن لأنهم لا يتعقلون ما يسمعونه. وفي نظر المولى الكريم الذي له سمع ولا يستفيد منه ميت: ﴿**إنك لا تسمع الموتى ولا تسمع الصم الدعاء إذا ولوا مدبرين**﴾ (النحل/80).

بل أنهم في نظر المولى ليسوا موتى فقط وإنما موتى وفي القبور، قبور الإعراض عن ذكر الله وقبول الهدى. على حد التعبير العامي «ماتوا وشبعوا موتاً».

**﴿وما يستوي الأحياء ولا الأموات إن الله يسمع من يشاء وما أنت بمسمع من في القبور﴾** (فاطر/22).

فللحياة ميعار عند المولى هو مدى استفادة الإنسان من ما يسمع من آيات الله ودعوات الصلاح والهدى.

وهذا الإمام علي عليه السلام في نهج البلاغة يؤكد هذه المعاني قائلاً: **«ما كل ذي قلب بلبيب ولا كل ذي سمع بسميع ولا كل ناظر ببصير»**.

بينما ترى في المقابل أن هناك من هم ذوي سمع هو اسمع الأسماع.

فعن الإمام الحسن عليه السلام: «... **واسمع الأسماع ما وعى التذكير وانتفع به**» (البحار،/17/109/18).

وعن أبيه عليه السلام أيضاً: «... **الا إن أسمع الأسماع ما وعى التذكير وقبله**» (نهج البلاغة، خطبة 105).

## سوء السمع:

السمع سمعان: **سمع سيء، وسمع حسن**.

**السمع السيء:** قد يكون شريكاً لكل من يسمعه ومشاركاً في كل ما سمعه «السامع شريك القائل».

**1 ـ سماع الغيبة:** عن أمير المؤمنين عليه السلام: «**سامع الغيبة أحد المغتابين**».

2 ـ **بسماع الهجر من القول:** «سامع هجر القول شريك القائل».

3 ـ **سماع الغناء:** قال رجل للإمام الصادق عليه السلام: إن لي جيراناً ولهم جوار يتغنين ويضربن بالعود فربما دخلت المخرج فأطيل الجلوس استماعاً مني لهن؟... فقال له الإمام الصادق عليه السلام: «**تالله أنت! أما سمعت الله عز وجل يقول: ﴿ان السمع والبصر والفؤاد كل اولئك كان عنه مسؤول﴾**».

4 ـ **سماع كل محرم:** عن الإمام الرضا عليه السلام: «**ففرض على السمع أن يتنزه عن الإستماع إلى ما حرم الله، ان يعرض عما لا يحل له مما نهى الله عز وجل عنه، والإصغاء إلى ما أسخط الله عز وجل فقال في ذلك: ﴿وقد نزل عليكم في الكتاب ان إذا سمعتم آيات الله يكفر بها ويستهزأ بها فلا تقعدوا معهم حتى يخوضوا في حديث غيره...﴾**».

5 ـ **استماع اللغو:** قال تعالى: ﴿**... إذا سمعوا اللغو أعرضوا عنه وقالوا لنا أعمالنا ولكم أعمالكم**﴾ ما العمل مع هذه الحالات وسواها فقد أمر الله بالإعراض فقال: ﴿**وإذا مروا باللغو مروا كراماً**﴾ فالمطلوب أن يكرم الإنسان نفسه وسمعه بأن لا يسمع أمثال هذا الحرام.

وقال الإمام في غرر الحكم: «**إذا سمعت من المكروه ما يؤذيك فتطأطأ له يخطك**».

**السمع الحسن:** وعنه يتحدث الإمام علي عليه السلام قائلاً: «**من أحسن الإستماع تعجل الإنتفاع**».

1 ـ **السمع الواعي:** عن الإمام علي عليه السلام: «**إذا لم تكن عالماً ناطقاً فكن مستمعاً واعياً**».

وهذه الرواية بقيد صدرها يكون السمع الواعي هو سماع العلم،

فكأنه عنى عليه السلام انه ان لم تكن انت العالم الذي يلقي العلوم فكن مستمعاً للعلم بوعي والله أعلم.

**2ـ سماع الكلام الحسن:** لا شك مما تقدم ان إكرام السمع ان لا يستمع الإنسان إلى ما يشين من بذي القول أو السفه أو الكفر أو غير ذلك لكن تمام إكرامه بالإستماع إلى كل ما حسن الإستماع إليه من كلام.

فعن الإمام زين العابدين عليه السلام : «**لكل شيء فاكهة وفاكهة السمع الكلام الحسن**» (البحار).

**3ـ سماع ذكر الله:** عن الإمام علي عليه السلام : «**سامع ذكر الله ذاكر**» (غرر الحكم 9443).

**٤ـ سماع الصلاح:** وعنه عليه السلام : «**عود اذنك حسن الإستماع ولا تصغ إلى ما لا يزيد في صلاحك**» (غرر الحكم).

## تنبيه:

إن من أهم ما يتأدب به الإنسان مما يتعلق بسلوكه الإجتماعي هو أن يتعلم الإصغاء إلى مخاطبه واحترامه والإقبال إليه بسمعه ووجهه، والإصغاء يفترض أن يتحول إلى عادة نمهر بها سلوكنا في علاقاتنا مع الناس بل إن من التواضع ومن الحكمة أن تتلقى مخاطبك بالإصغاء وعدم التلهي والإشتغال بأمور توحي له بأنك غير مهتم له ولكلامه فقد يكون في ذلك أذية كبرى له، بل قد يكون في ذلك لك خسارة كبرى. ويكفي في حق مكلمنا علينا انه اهتم لنا واعتنى بنا فوجّه خطابه إلينا.

وأهم من قـام بذلك هو الله عـز وجل الذي اعـتنى بنا وبوجـودنا وبهدايتنا فاختار من خير خلقه رسولاً لنا وأرسل إلينا كتابه يخاطبنا به ويكلمنا الم يقل أهل بيت العصمة إنه من أحب ان يكلمه الله فليقرأ كتاب الله فإن كان من الآداب أن نصغي لمخاطبنا خصوصاً إذا كان ذا غرض شريف ونبيل وكان فيه صالحنا وفائدتنا فإن في رأس ادب الإصغاء أن نصغي إلى كلمات الله وكلمات أوليائه وهو القائل في كتابه: ﴿**وإذا قريء القرآن فاستمعوا له وانصتوا**﴾.

# جهاد البطن

قال الرسول الأكرم محمدﷺ:

**«ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان هو فاعلاً لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»** (فلسفة الأخلاق/106/ زنجاني).

## مقدمة:

هذا الحديث يلخص خطر البطن وملئها، فالله قد جعل الطعام والشراب لابن آدم لا لينقطع إلى لذته بالمأكل والمشرب بل، لأجل حفظ وجوده وتقويته على أمور دينه ودنياه ومن الناس من لا يلتفت إلى هذه الحكمة بل يتغافل عنها ليؤخذ بلذة الطعام فيكون ممن يعيش ليأكل بينما الحق هو أن يأكل ليعيش.

فشهوّة البطن من أعظم المهلكات لابن آدم فكم من دم يهرق لأجلها وكم من حرمات ترتكب لأجلها، ولذا فهي منبع الشهوات وبيت الداء، داء الجسد والنفس ولكن مع ذلك فإن للبطن حقاً:

## حق البطن:

في رسالته العظيمة رسالة الحقوق يقول الإمام السجاد عليه السلام:

**«وأما حق بطنك فأن لا تجعله وعاءً لقليل من الحرام ولا لكثير وان تقتصد له في الحلال ولا تخرجه من حد التقوية إلى حد التهوين وذهاب المروة، وضبطه إذا هم بالجوع والظمأ، فإن الشبع المنتهي بصاحبه إلى التخم مكسلة ومثبطة ومقطعة عن كل بر وكرم، وأن الري لمنتهي بصاحبه إلى السكر مستخفة ومجهلة ومذهبة للمروة».**

فقد فصلت الرواية حق البطن بما يجب وما لا ينبغي أو لا يجوز فيما يلي:

1 ـ عدم أكل الحرام أو شربه قليلاً كان أو كثيراً.

2 ـ القصد في الأكل والشرب.

3 ـ أكل الحلال وشرب الحلال.

4 ـ الأكل بقدر حفظ القوة.

5 ـ عدم الشبع وعدم الإتخام.

6 ـ مقاومة نزوع النفس لكثير الطعام والشراب برياضة الجوع والعطش.

## جهاد البطن:

إن وسيلة جهاد البطن يكون بتهذيب ميلها إلى الطعام والشراب والامساك بزمامها بحيث يصبح الإنسان حراً أمام نزوع نفسه إلى كل لذيذ طعام أو شراب لينقطع عنها إلى الله عز وجل ذلك ان من أهم آثار ملء البطون قسوة القلب والغفلة وقلة الفطنة وعدم التوفيق

للعبادة فالرياضة والطريقة الوحيدة لجهاد البطن وقمع شهوتها هو الجوع فقد وردت روايات كثيرة في فضله وأثره منها:

1 ـ **اجر مجاهد:** قال رسول الله ﷺ: «**جاهدوا أنفسكم بالجوع والعطش، فإن الأجر في ذلك كأجر المجاهد في سبيل الله، وانه ليس من عمل أحب إلى الله تعالى من جوع وعطش**»[1].

2 ـ **الجوع عبادة:** ويكفي للدلالة على ذلك أن الله قد شرع عبادة قوامها الجوع وهي صوم شهر رمضان. وأيضاً ورد في قلة الطعام عن رسول الله ﷺ: «**الفكر نصف العبادة، وقلة الطعام هي العبادة**»[2].

بل جعل في رواية جزءاً من النبوة وأيضاً في رواية «**أفضلكم منزلة عند الله تعالى يوم القيامة اطولكم جوعاً وتفكرا وأبغضكم إلى الله تعالى كل نؤم أكول شروب**»[3].

3 ـ **القرب إلى الله:** عن رسول الله ﷺ: «**إن أقرب الناس إلى الله تعالى يوم القيامة من طال جوعه وعطشه وحزنه في الدنيا...**»[4].

4 ـ **رؤية الله:** روي عن عيسى بن مريم عليه السلام: «**اجيعوا أكبادكم واعروا أجسادكم فلعل قلوبكم ترى الله عز وجل**»[5].

5 ـ **الجائع يقرع باب الجنة:** ما أروع وصف النبي ﷺ للجوع: إذ يقول: «**أديموا قرع باب الجنة يفتح، قيل وكيف نديم قرع باب الجنة؟ قال: بالجوع والظمأ**»[6].

6 ـ **آثار الجوع الأخروية:** عدا عما ذكرنا من ان الجوع قرع لباب الجنة ورؤية الله فإن في القيامة جوعاً وعطشاً شديدين اين منهما

(1-6) المحجة البيضاء ج5/ص 146 إلى 149.

عطش الدنيا وجوعها ومن آثار الجوع في الدنيا والعطش الأمن من جوع الآخرة وعطشها فعن النبي الأكرمﷺ: «**أهل الجوع في الدنيا هم أهل الشبع في الآخرة وإن أبغض الناس إلى الله تعالى المتخمون الملأى وما ترك عبد أكلة يشتهيها إلا كانت له درجة في الجنة**»[1].

فوائد الجوع في الدنيا: قد يظن الإنسان ان للجوع فقط آثاراً وفوائد أخروية تتعلق بالأجر والثواب الأخرويين والتقرب إلى الله وغير ذلك مما سلف إلا أن له فوائد دينوية معنوية ومادية منها:

1ـ **طهارة القلوب:** فالقلوب تقسو وتتدنس بالمعاصي والذنوب، والجوع وسيلة لإزالة آثار الغفلة والذنب قال رسول اللهﷺ: «**احيوا قلوبكم بقلة الضحك والشبع وطهروها بالجوع تصفو وترق**»[2].

2ـ **الحكمة والفطنة:** إن الشبع كما سبق بيانه يمنع من الفكر والإستبصار ورؤية الحقائق كما هي والجوع يضاده في الأثر قال رسول اللهﷺ: «**من اجاع بطنه عظمت فكرته وفطن قلبه**».

3ـ **صحة البدن:** إن أكبر مسبب للمرض هو كثرة الطعام والشراب، ولذا فإن الحمية لا زالت أفضل العلاجات ولا يخلو علاج منها والجوع وقلة الطعام حماية ووقاية من الأمراض فقد ورد عنهمعليهم السلام: «**المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء واعط كل بدن ما عودته**».

4ـ **الجوع غذاء الروح:** إذا كان الطعام غذاء البدن ومادته التي تقويه فإن الجوع للروح كما الطعام للجسد فقد ورد عن الإمام الصادقعليه السلام: «**قلة الأكل محمودة على كل حال وعند كل قوم وليس**

(1) محجة 5، ص15.

(2) محجة 5، ص154.

**شيء آخر لقلب المؤمن من كثرة الأكل وهي مورثة شيئين: قسوة القلب وهيجان الشهوة، والجوع أدام للمؤمن وغذاء للروح وطعام للقلب وصحة للبدن».**

5 ـ **تذكير بجوع الآخرة:** ففي خطبة الرسول في استقبال شهر رمضان: «**واذكروا بجوعكم وعطشكم فيه جوع يوم القيامة وعطشه**» وقد قيل ليوسف عليه السلام: «**لم تجوع وفي يديك خزائن الأرض؟ فقال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع**»[1].

6 ـ **لجم جموح النفس وكسر شهوتها للمعاصي:** إن منشأ المعاصي كلها بالنهاية يعود إلى قوتها المستمدة من الطعام والشراب، فقلة الطعام وسيلة فائدتها واضحة في إضعاف نزوع النفس إلى شهواتها نتيجة ضعف المحرك لها إلى الشهوات وبالجوع يسهل انقياد النفس لصاحبها وخضوعها لسلطانه.

## من آداب الطعام:

1 ـ أن لا يأكل وحيداً:

ـ «خير الطعام ما تكاثرت عليه الأيدي».

ـ « ملعون من أكل وحده».

2 ـ غسل اليدين أو الوضوء.

3 ـ البدء بالبسملة والإنتهاء بالحمدلة حتى ولو كان هناك أكثر من نوع من الطعام فليسم الله عند البدء بأكل كل لون.

---

(1) المحجة البيضاء، ج5، ص156.

4ـ عدم الإكثار من أكل اللحوم: «**لا تجعلوا بطونكم مقابر للحيوانات**».

5ـ عدم أكل ما لا يشتهيه فقد ورد أنه يورث الحمق.

**تنبيه:**

إن الجوع وإن كان هو الوسيلة التي سبق بيان شرفها وفضلها وأثرها في الدنيا والآخرج على البدن والقلب والنفس إلا ان أثر الجوع المعنوي يتوقف على كون الجوع جوعاً تربوياً، أي يجوع الإنسان بإرادته ليربي به نفسه ويهذبها ويقمع جموحها إلى ما حرم الله ويقبل بها على الطاعة أي ان يكون جوعه جوعاً هادفاً ليمتلك زمام نفسه لا أن يكون جوعاً مؤقتاً نمسك به أنفسنا فترة من الزمن عن الطعام والشراب ثم لا نلبث أن نطلق لها العنان لتأخذ ما لذ وطاب لها وبما شاءت من الكم والنوع.

وعلينا أن نغتنم فرصة الجوع لنتذوق طعم العبادة الحق حيث تنازعنا فيه أي رغبة أخرى.

فعن رسول الله ﷺ: «**لا تشبعوا فينطفي نور المعرفة من قلوبكم ومن بات يصلي في خفة من الطعام باتت الحور العين حتى يصبح**»[1].

---

(1) المحجة البيضاء، ج5، ص154.